



## Tarta De Manzana Crujiente De Maryland

Maryland esta completamente lleno de huertos-y no hay mejor pasatiempo en un día soleado, que irse a recoger sus propias manzanas crujientes y jugosas. Más de una docena de variedades crecen aquí, de las suaves y amarillas “Golden Delicious”, la clásica roja “McIntosh” a las “Gala” que son dulces para snack y las “Jonathan” que son agrias. Recoge muchas: Son perfectas para el almuerzo, y puedes usar las que sobren para ponerlas en el horno y hacer este postre de manzana con tapa crujiente.



Queridos Amigos,

No hay nada como disfrutar el valor de preparar algo tú mismo y el gusto de probar algo delicioso que tú y tu familia han hecho juntos.

Como madre de cuatro hijos, sé lo importante que es preparar comidas sanas con mi familia. Martin y yo tenemos un jardín en casa y exhortamos a las familias de Maryland a mejorar su salud, ahorrar dinero, y proteger el ambiente tomando decisiones que sean saludables.

Esperamos que disfruten de ChopChop Maryland.

**Katie O'Malley**  
Primera Dama de Maryland



**LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.

**LIMPIA** el mostrador con una esponja.

**REÚNE** todos tus implementos de cocina e ingredientes y colócalos en el mostrador.

**LAVA BIEN** todas las frutas y vegetales y colócalos en un paño de cocina para secarlos.

**PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que tienes que hacer algunas cosas antes de comenzar con las instrucciones.

### IMPLEMENTOS DE COCINA

Bloque para cortar  
Un cuchillo afilado (necesitas un adulto)  
Taza medidora  
Cucharas de medir  
Un recipiente para mezclar  
Un sartén para el horno de 8"X 8"  
Una cuchara para mezclar  
Una espátula de metal  
Portaolla o agarradera

### INGREDIENTES

#### Para el relleno de fruta:

5-6 manzanas, limpias, peladas, si quieres quítales el corazón, y picadas  
1 cucharada de jarabe de arce (maple syrup), miel o azúcar  
1 cucharada de harina de trigo integral o harina blanca  
1/2 cucharadita de canela

#### Para la tapa crujiente:

3/4 de taza de harina integral o harina blanca  
3/4 de taza de copos de avena  
1/3 de taza de mantequilla sin sal, derretida  
3 cucharadas de azúcar  
1/4 cucharadita de sal

### INSTRUCCIONES:

1. **Con la ayuda de un adulto**, pon el horno a 350 grados.
2. Para hacer el relleno: Pon las manzanas, el dulce o sirope, la harina y la canela en la sartén y mezcla bien.
3. Para hacer la tapa crujiente: Pon la harina, los copos de avena, la mantequilla, el azúcar y la sal en el recipiente para mezclar y mézclalo hasta que parezcan pequeñas piedritas. Pon la tapa crujiente encima de las manzanas y usa tus manos limpias para mezclarlo por todos lados hasta que las manzanas estén completamente cubiertas por la tapa.
4. **Con la ayuda de un adulto**, pon el sartén en el horno hasta que la tapita crujiente esté doradita y las manzanas estén blanditas, una hora más o menos.
5. Pon al lado para enfriarse. Sírvelo calentito o a temperatura ambiente o ponlo en la nevera y sírvelo frío.

## ¡conéctate con nosotros!

Para recibir recetas mensualmente usando ingredientes de Maryland, haz un texto **CHOPMD** to code **43186!**  
Para **ESPAÑOL**, texto **CHOPES** aL código **43186**.

No vas a recibir mas de 5 mensajes al mes y puedes CANCELAR cuando sea si ENVIAS UN TEXTO CON STOP MD a 43186. ENVIA UN TEXTO CON HELP para AYUDA, o llama a 1-877-RIPROAD. TARIFAS de Mensaje DE TEXTO y data puedeN ser APLICABLES.

# ¿COMO LES GUSTA LAS MANZANAS?

SIGNIFICA "¿QUE PIENSAS SOBRE ESO?"

## CONOZCA LAS MANZANAS

Una manzana de tamaño mediana esta:

- Libre de grasa.
- Libre de sal.
- Libre de colesterol y eso es bueno para el corazón.
- Esta llena de fibra, y eso es bueno para la digestión.
- Es muy fácil llevar contigo para un snack.



### RED ROME

Duras y un poco agrias. Excelente para cocinar o para hornear. Dura mucho tiempo.



### JONAGOLD

Un poquito anaranjada, agri-dulce y jugosa. Excelente para comer, cocinar o para las tartas.



### RED DELICIOUS

Muy rojas, a veces con rayas y en la forma de un corazón. Cómetela sola o en una ensalada.



### GOLDEN DELICIOUS

Mmarillas, suaves y dulces. Muy buenas para comer, cocinar o en las ensaladas.



### McINTOSH

Muy rojas y verde clara. Jugosas y un poquito agrias. Muy buenas para comer frescas y para cocinar.

## Para los números:

Hay más de **7,000** variedades de manzanas.

Las manzanas crecen en todos los **50** estados.

La manzana más grande que se ha recogido pesó **3** libras.

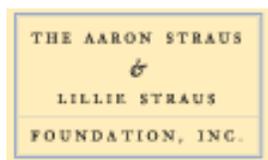
Se necesitan **36** manzanas para producir un galon de cidra.

Las manzanas son parientes de las rosas. Son miembros de la misma familia de plantas.

¿Sabías que...?

La ciencia de crecer las manzanas se llama Pomología..

Si corta una manzana por la mitad, verá las cáscaras de pepitas que se llaman carpelos en la forma de una estrella de cinco puntos.



**¡No se pierda una edición!**

Suscríbese a "ChopChop The Fun Cooking Magazine for Families"  
**¡4 ediciones por sólo \$14.95!**

Para pagar con tarjeta de crédito, visítenos en

**chopchopmag.org**

LA FRASE  
**"UNA MANZANA CADA DIA MANTIENE ALEJADO AL DOCTOR"**  
SIGNIFICA QUE LAS  
MANZANAS SON  
MUY BUENAS PARA LA SALUD!